



NEWSLETTER Juli
Neue Wege

COACHING KERSTIN BERNHARDT
AUTHENTISCH KRAFTVOLL LEBENSFRÖH



Hallo ihr Lieben,

endlich Sommer... Sonne, Berge, Meer... jeder hat so seine favorisierten Urlaubsziele. Nur ist dieses Jahr Vieles anders, als gewohnt. Wir sind gefordert, Alternativen zu finden, umzudenken, uns neu zu orientieren. Manche finden das wunderbar und schauen neugierig, wohin die Suche sie führt. Andere sind eher irritiert. Ich sehe auch hier, wie in so vielen Dingen in den letzten Monaten, eine Chance zum Umdenken - raus aus dem Trott der Gewohnheiten und neue Wege erkunden. Im heutigen Newsletter schreibe ich über unser Miteinander in der Kommunikation. Bist du die Gesprächspartnerin, der Gesprächspartner, den du dir wünschst?

Habt viel Freude beim Lesen und leitet meinen Newsletter gerne an Freunde und Bekannte weiter. Ich sage recht herzlich DANKE dafür.

Eure Kerstin



Neue Verhaltensweisen

Im Juni Newsletter hast du erfahren, womit du beginnen kannst, dein eigenes Verhalten in Konfliktsituationen zu erkennen. Wenn es dir bei ehrlicher Betrachtung nicht gefällt, gibt es viele Wege, dieses Verhalten zu verändern.

Ein für mich essentieller Punkt ist, zunächst darauf zu achten WIE und WORAUF du reagierst, dich dann selbst zu fragen, ob dies die Reaktion ist, die dich voran bringt und falls nein, dir zu überlegen, **was anders werden darf**.

Wir wissen fast immer, was wir nicht mehr wollen, was uns auf die Nerven geht, was uns stresst und förmlich krank macht. Weißt du hingegen auch, **was du STATTDESSEN willst**? Versuche das zu ergründen und möglichst genau in positiven Worten zu benennen.

Ein Weg es herauszufinden ist, dich zu fragen, warum es in der aktuellen, dich ärgernenden, stressenden Situation **auf der Sachebene** geht. Worum geht es tatsächlich? Was hättest du gerne anders?

Frage dich als Nächstes, welches deiner **Bedürfnisse** nicht erfüllt ist. Was konkret fehlt dir in dieser Situation?

In Konfliktgesprächen reagieren wir z.B. häufig auf die Tonlage des Gegenübers und übersehen möglicherweise dabei, dass unser eigener Ton ebenfalls verändert ist. In so einem Fall fehlt dir vielleicht die Wertschätzung, der Respekt, die Ebenbürtigkeit? Wir sind ja schließlich alle auf Augenhöhe!!

Prüfe das, indem du dich fragst: **worauf reagiere ich**? Was ist es, das mich in die Emotion gehen lässt. Dann, um aus dieser Emotion herauszufinden, frage dich noch einmal, warum es hier tatsächlich in der Sache geht? Dann schau, wie eine wirklich sachliche Reaktion darauf aussehen könnte.

Manchmal denkst du vielleicht: "der / die versteht mich einfach nicht!" dann fehlt dir möglicherweise ein Signal deines Gegenübers, woran du erkennst, dass er / sie dir zuhört, dass du in deinem Anliegen den Raum bekommst, den du haben möchtest.

Frage dich daher in ruhigen Momenten, worauf du in einem konstruktiven, inspirierenden, lösungsfindenden Gespräch wert legst. Und das sind je nach Gesprächsinhalt oftmals andere Dinge!

Gehe in den nächsten Tagen in deinen Gesprächen einfach einmal diese Schritte durch und übe! Vor allem in neutral empfundenen Situationen geht das wirklich gut. Finde heraus, wann du dich in einem Gespräch gut fühlst und woran das liegt. Achte darauf und frage dich, ob du der Gesprächspartner bist, den du dir wünschst! Schreibe deine Erfahrungen auf, so kannst du deinen Fortschritt hervorragend beobachten.

Dies sind der zweite und dritte Schritt, um in ein harmonisches Miteinander zu finden. Ein neues und verbindendes Miteinander, anstelle des so häufig erlebten Kampfes ums Recht haben.

Gehe neue Wege - sei du selbst der Mensch, den du dir im Miteinander wünschst!



Meine online-Kurzworkshops "Mental stark"

Vielen Dank für eure Teilnahme an der ersten Serie der Online - Workshops. Es hat mir viel Freude bereitet, diese Kurs auszuarbeiten und mit euch zu erleben!
Eine neue Reihe ist bereits in Planung.

Schreibe mir gerne eine Email und sende mir deine Wünsche und Ideen - wozu möchtest du gerne etwas mehr erfahren? Ich freue mich auf deine Anregungen.



Selbsterkenntnis

Durch das Durchdenken und Erfühlen der Reaktion jedes Gedanken-Gefühls wird die Selbsterkenntnis gefördert, und aus ihr wächst das richtige Denken.

- Krishnamurti -

Body Mind Coaching - Für persönliches Wachstum und mentale Stärke
www.kb-bodymindcoaching.de - kerstin@kb-bodymindcoaching.de



[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)